Jueves 22 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14.910 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

PÁGINA 2

POLICÍA CAPTURÓ A MUCHACHO DE 17 AÑOS QUE ERA CABECILLA DE BANDA LA NUEVA GERENCIA

- Es conocido como Cara Pelada, se tomaba fotos con armas y granada y tenía dinamita.
- Cuenta con antecedentes por asesinato y asalto.
- También cayeron sus cómplices.

MENOR DE EDAD DIRIGÍA EXTORSIONES



ES OBLIGATORIO

- Desde hoy, motociclistas deben usar chalecos y cascos homologados o serán multados. PÁG. 4



- Darinka dice que Farfán prometió comprar departamento a su hija, pero no cumple. PÁG. 7

LE DICE MENTIROSO

POLICÍA CAPTURA A MENOR Y SUS CÓMPLICES DE LA NUEVA GERENCIA

Tiene 17 años y dirigía banda

✚ Adolescente es conocido como 'Cara Pelada', cuenta con antecedentes por asesinato y extorsionaba en VMV y SJM. ✚ Se tomaba fotos con arma y granada y se le encontró dinamita.

Joel Robles

La Dirección de Investigación Criminal, a través de la División de Investigación de Robos y la División de Inteligencia Contra la Criminalidad, ejecutó exitosamente un operativo que permitió la detención de los presuntos integrantes de la banda criminal La nueva gerencia, cuyo cabecilla era un menor de 17 años, implicado en diversos delitos, incluido un asesinato.

Los detenidos fueron identificados como Joshep Ángel Muñoz Rojas (24), alias Chucky, Luis Aldo Alanya Pacheco (24), alias Huacho, y el menor de iniciales W.B.J.T.C (17), alias Cara Pelada.

Esta gavilla estaría implicada, asimismo, en casos de extorsión en los distritos de Villa María del Triunfo, San Juan de Miraflores y zonas aledañas.

En el registro domiciliario a un inmueble ubicado en calle Micaela Bastidas 153, zona de San Gabriel, en Vallecito Alto, en VMT, donde los sujetos planificaban nuevas acciones delictivas, se incautó una granada de guerra, cuatro cartuchos de dinamita, una carabina, una pistola de aire comprimido, tres celulares, dos sobres con contenido extorsivo y otras especies.

Asimismo, se procedió a la incautación de una computadora, la cual almacenaría información sobre los negocios que eran extorsionados por los delincuentes.



EL DELINCUENTE JUVENIL SABE MANEJAR ARMAS Y GRANADAS.



LOS CÓMPLICES JOSHEP MUÑOZ, 'CHUCKY', Y LUIS ALANYA, 'HUACHO'.

CARA PELADA PELIGROSO

Cabe destacar que el menor intervenido, alias Cara Pelada, es señalado por la Policía Nacional como cabecilla de La nueva gerencia y que no tiene reparos en cumplirfunciones de sicario, pues se trata de un sujeto despiadado.

En una foto obtenida de él, se le ve mostrando una miniametralladora y una granada con los que habría salido a la calle a ejecutar sus atracos y dejar constancia de que es de armas tomar.

Además, 'Cara Pelada' sería ex integrante de la banda criminal Los mexicanos y está vinculado al asesinato de un controlador en noviembre de 2024 y a un asalto a mano armada a una tienda de conveniencia en VMT.

El coronel PNP Juan Carlos Montúfar, jefe de la División de Investigación de Robos, informó que los detenidos admitieron haber entregado cartas extorsivas a comercios de la zona y que con sus fechoría en Lima sur buscaban generar temor en la población.

JOVEN RECIBIÓ DISPARO EN LA CABEZA

Lucha por su vida



TERRIBLE ATAQUE OCURRIÓ EN EL CALLAO.

Una mujer, identificada como Urbina Paredes, de 23 años, resultó gravemente herida tras ser víctima de un ataque con arma de fuego ocurrido la madrugada de ayer, en Callao.

El hecho se registró alrededor de la 1:15 a.m. en el jirón Monteagudo, entre los jirones Zepita y Puno, en las inmediaciones de la Plaza San Román. Según el testimonio de vecinos de la zona, la joven se encontraba conversando con un grupo de personas en una esquina, cuando dos individuos se aproximaron y le dispararon directamente en la cabeza.

La víctima, quien reside en el distrito limeño de San Miguel, fue trasladada de urgencia al hospital Daniel Alcides Carrión, donde permanece internada en el área de trauma shock en estado crítico. (Gabriela Coloma)

POLICIA ATRAPA A LOS INFERNALES DE ATE

Persecución y balacera



ROBABAN CAMIONETAS EN LIMA NORTE.

Tras una persecución que desató una feroz balacera, la Policía capturó dos integrantes de la banda criminal denominada Los Infernales de Ate, que se dedicada al robo de camionetas en Lima norte.

Uno de los delincuentes, identificado como Ángelo Paolo Planas Riza, tenía requisitoria por robo agravado con una sentencia de 16 años. Mientras el otro intervenido, cuenta con antecedentes policiales y penales por robo de vehículos. La camioneta robada fue entregada a su dueño.

el Popular
Jueves 22 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.910
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

OCURRIÓ EN DESALOJO A CARGO DE 300 POLICÍAS EN TERMINAL PESQUERO

Pescador se prende fuego y otros diez resultan heridos

✚ Municipalidad de Chorrillos recuperó terreno después de más de tres décadas.

En medio de un fuerte enfrentamiento con pescadores, la Policía Nacional recuperó la madrugada de ayer los espacios públicos del terminal pesquero que durante 34 años estuvieron ocupados por los hombres de mar y que pertenecen a la Municipalidad de Chorrillos.

Un hombre, cuya identidad se desconoce, se prendió fuego al intentar lanzar una bomba molotov a la policía, por lo que entró al mar para apagar el fuego de su cuerpo. Se supo que el herido se encuentra estable.

En otro punto del terminal, los pescadores miembros de la asociación José Silverio Olaya Balandra, lanzaban fuegos artificiales y quemaban llantas para impedir el desalojo.

Trascendió que diez pescadores resultaron heridos, debido a los enfrentamientos.

El municipio de Chorrillos informó que se han recuperado más de 16 mil metros cuadrados de espacios públicos que ocupaban de manera ilegal los pescadores durante 34 años.

Asimismo, la comuna indicó que un grupo de pescadores administraba en dicha zona una cochera informal y sin licencia.

En tanto, los pescadores argumentan que el terreno que ocupaban les fue cedido por el entonces Fondepa (Fondo de Desarrollo Pesquero Artesanal) en los años '50 para la edificación de un centro frigorífico y un espacio para la venta de la pesca del día. Incluso señalan que tienen la resolución de posesión del terreno.



LUEGO DE 34 AÑOS MUNICIPIO DE CHORRILLOS RECUPERÓ ESPACIO.

Harán obras

El municipio de Chorrillos indicó que planea utilizar dicho espacio de la playa en un patio de comidas, zonas de esparcimiento y áreas verdes para beneficiar a la comunidad.


MÉDICO SE HABRÍA FUGADO.

ABOGADA DEJA EN ORFANDAD A DOS HIJOS

Muere por lipoescultura

Una joven abogada y madre de 28 años falleció tras someterse a una lipoescultura en la clínica Santa Beatriz, ubicada en el distrito de Jesús María.

La paciente ingresó al centro médico a las 5:20 a.m. del pasado martes para realizarse una intervención quirúrgica que, según el cirujano, sería ambulatoria.

Sin embargo, nunca volvió a salir con vida. La víctima, que deja en la orfandad a dos hijos -uno de ellos un bebé de 11 meses-, ya se había sometido años atrás a una liposucción con el mismo médico.

Familiares de la víctima señalaron que no fueron informados sobre el estado de la paciente durante la operación y que el médico se habría fugado. (Valeria Tosso)

EN CORTO



ORDEN DE CAPTURA POR MUERTE DE MUJER

La Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Lurín ordenó la captura y detención preliminar de Rubén Darío Cueva Velásquez (31), y Manuel Junior Zela Huaylinos, dueño de la miniván involucrada en el asesinato de Mary Andreína Farías Torres (31), ocurrido el 14 de mayo, en San Bartolo. Ambos sospechosos trabajaban para una compañía telefónica.



SOBRINO AGREDE COBARDEMENTE A SU TÍO ANCIANO

Un anciano de 67 años fue agredido brutalmente a manos de su propio sobrino, tras una fuerte discusión en un departamento del distrito de Magdalena. El hecho fue grabado por testigos del lugar. En las imágenes se logra apreciar cómo el agresor, identificado como Renato Jesús Escrincar, retiene y patea varias veces a su tío. El agresor fue trasladado a la comisaría del sector.


FLORES VALVERDE FUE GOLEADO Y BALEADO COBARDEMENTE.

EN FIESTA PATRONAL EN PUENTE PIEDRA

Muere por defender a su madre y hermana

Un joven fue asesinado durante una fiesta patronal en el distrito de Puente Piedra, tras intervenir en una violenta gresca para proteger a su madre y hermana. La víctima, identificada como Henry Flores Valverde, de 27 años, falleció horas después de haber sido brutalmente golpeado y baleado por tres sujetos.

El crimen ocurrió en la losa deportiva de la segunda explanada de Laderas de Chillón. Según testigos, el conflicto se habría originado por un malentendido con un vecino que ya tenía problemas previos con el fallecido.

Imágenes captadas por cámaras de seguridad muestran cómo Flores Valverde intenta separar la pelea familiar, pero es atacado por tres hombres. Fue arrojado al piso, golpeado en reiteradas ocasiones y agredido con una botella de vidrio en el rostro. Luego, los agresores le dispararon al menos tres veces.

Pese a sus heridas, la víctima logró alejarse caminando del lugar, pero murió horas después dentro de su vivienda. Un familiar indicó haber escuchado cuatro disparos y que ya tenía identificado a los agresores.(Jose Ancajima)

ATAQUE SERÍA POR EXTORSIÓN

Queman combi en SMP

Una combi de transporte público fue quemada intencionalmente por un sujeto en la calle Las Begonias en el distrito de San Martín de Porres.

El vehículo, que cubría la ruta entre Carabayllo y Pueblo Libre, estaba estacionado cuando el agresor se acercó, arrojó combustible sobre la unidad y luego encendió el fuego.

Las llamas también alcanzaron su pantalón por unos segundos, lo que lo llevó a empezar a correr y huir a bordo de una motocicleta junto a un cómplice.


UNIDAD QUEDÓ INSERVIBLE.

El móvil de este atentado sería por extorsión o por un acto premeditado vinculado a conflictos personales. (Jose Ancajima)

TODOS QUIENES SE MOVILICEN EN MOTOS EN LIMA METROPOLITANA Y CALLAO O PAGARÁN MULTA

Desde hoy con casco y chaleco

✚El fin es facilitar identificación de conductores y reducir la incidencia de accidentes.

Desde hoy los motociclistas y sus acompañantes en Lima Metropolitana y Callao deberán usar cascos certificados y chalecos retrorreflectante en el que debe estar impresa la placa del vehículo de forma destacada.

Esta medida busca busca fortalecer la seguridad vial, facilitar la identificación de los motociclistas y reducir la incidencia de accidentes en las carreteras, según informó el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC). La medida se extenderá al resto del país a partir del 21 de junio, como parte de la campaña nacional Perú Conduce Seguro.

El caso debe cumplir con condiciones técnicas específicas: visor transparente, limpio y sin rayaduras; sistema de retención funcional y seguro; talla adecuada al usuario y buen estado general. Además, debe contar con etiquetas visibles que acrediten su certificación conforme a normas reconocidas en esta nueva reglamentación para movilizarse en dichos vehículos.

Los únicos modelos de casco permitidos son el integral, modular, cross y abierto. En cambio, se prohíben cascos tipo gaviota, los de ciclismo y los de seguridad industrial, por no ofrecer una protección adecuada ante impactos.



CUALQUIER COLOR DE CHALECO ESTÁ PERMITIDO, MENOS SIMILAR AL DE LA POLICÍA, Y EN CASCOS.

Conductores serán multados

Los pilotos y sus acompañantes que desobedezcan la norma serán multados con hasta el 8% de 1 U.I.T (S/ 428); mientras que los vehículos de los infractores al reglamento serán retenidos por los agentes policiales. La placa de rodaje de la motocicleta debe estar consignada con letra negra y fondo blanco.

En cuanto al chaleco retrorreflectante, puede ser de cualquier color, menos se aparezca al que usan los policías, y mostrar de forma visible el número de placa del vehículo. Su uso mejora la visibilidad del motociclista, especialmente durante la noche o en condiciones de poca luz.

BUSCAN MAYOR CONTROL

El MTC indicó que estas disposiciones forman parte de su compromiso con la seguridad vial y exhortó a los motociclistas a respetar la normativa vigente. La campaña Perú Conduce Seguro busca fomentar una movilidad más responsable en todo el país, recordando que conducir con responsabilidad es una decisión que puede salvar vidas.

Según los funcionarios del Ministerio de Transportes y Comunicaciones, indicaron que esta medida tendrá una vigencia inicial de 90 días, periodo en el cual se evaluará su impacto en la reducción de accidentes de tránsito y en la seguridad ciudadana.



SALHUANA DICE NO SE DEDE PERMITIR QUE LEGISLADORES SEAN DENUNCIADOS.

SALHUANA DICE QUE NO BUSCAN IMPUNIDAD

Defiende la inmunidad

No hace caso a las críticas. El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, defendió el dictamen aprobado en la Comisión de Constitución que propone el retorno de la inmunidad parlamentaria.

Salhuana aseguró que esta figura legal no es impunidad, sino un mecanismo para proteger a los legisladores de futuras denuncias políticas.

Increíblemente comparó la realidad peruana con la inglesia pues dicen que en varios parlamentos del mundo existe la inmunidad parlamentaria.

"La protección parlamentaria no impide que la justicia actúe. Solo se trata de una evaluación previa para evitar persecuciones ideológicas o políticas", comentó el presidente del Congreso.

JOHN REYES



ACCIOPOPULISTA EN CONTRA DE BLINDAJE A CONGRESISTAS.

ALVA DICE NO A INMUNIDAD PARLAMENTARIA

"El Congreso pierde confianza y respeto"

La congresista María del Carmen Alva se mostró en desacuerdo con la inmunidad parlamentaria, que busca blindar a los congresistas si son acusados de algún delito. Indicó que esta medida agrava la mala imagen del Congreso. "Tiene que permanecer así. Yo no estoy de acuerdo con la ampliación de cómo era antes, porque la idea no es blindar, blindar al Congreso es perder confianza y respeto", dijo Alva. La norma, que modifica el artículo 93 de la Constitución, reabre la posibilidad de que los senadores y diputados elegidos en los comicios de 2026 no puedan ser procesados ni ir presos sin previa autorización de la cámara a la que pertenecen o de la Comisión Permanente.

GOBIERNO AL ASILO DE NADINE EN BRASIL

No puso peros ni nada



CANCILLER DE BRASIL CONTÓ CÓMO FUE TRÁMITE PARA ASILO DE NADINE HEREDIA EN AQUEL PAÍS.

El canciller de Brasil, Mauro Vieira, aseguró que a Nadine Heredia se le otorgó el asilo diplomático rápido porque el Gobierno de Dina Boluarte no puso ninguna objeción para la esposa del expresidente Ollanta Humala. Así lo expresó el ministro de Relaciones Exteriores brasileño ante una comisión del Senado de dicho país, donde también reveló que otro de los motivos fue que a la ex primera dama peruana se le otorgó sumamente rápido el salvoconducto con el que se le permitió salir del Perú. "Tardó un poco más de dos horas, desde el momento en que se solicitó, fue única y exclusivamente para preparar los documentos. No hubo oposición, ni cuestionamiento por parte del gobierno peruano. Entonces ese fue el tema y lo autoricé en el mismo momento", señaló Mauro Viera.

SE TRATA DE MENOR DE DOS MESES QUE SE ENCUENTRA ESTABLE

Minsa confirma primer caso de tos ferina en Lambayeque

✚ Se activó cerco epidemiológico en distrito José Leonardo Ortiz.



LA TOS FERINA PUEDE RESULTAR MORTAL ESPECIALMENTE EN LOS NIÑOS.

LAMBAYEQUE. El Ministerio de Salud (Minsa), a través de la Gerencia Regional de Salud (Geresa) de Lambayeque, confirmó el primer caso de tos ferina en un menor de dos meses, y activó un cerco epidemiológico en el distrito José Leonardo Ortiz, a fin de identificar probables contactos que haya tenido el caso y frenar la propagación de esta peligrosa enfermedad.

El gerente regional de Salud de Lambayeque, Yonny Ureta Nuñez, informó que se han desplazado 20 brigadas de salud en el sector de Villa Hermosa del distrito José Leonardo Ortiz, para vacunar contra esta enfermedad a la población infantil, brindar tratamiento preventivo y realizar sesiones educativas a las familias de la zona. Explicó que el caso confirmado corresponde a un lactante de dos meses de edad, que se encuentra estable y bajo tratamiento especializado en el Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo (EsSalud).



Enfermedad infecciosa

La tos ferina es una enfermedad infecciosa muy contagiosa causada por la bacteria Bordetella pertussis. Puede afectar a personas de todas las edades, pero es más grave en bebés y niños

MINSA GASTÓ MÁS DE 50 MILLONES DE SOLES

Robots sobrevalorados



MINSA DEBERÁ DAR EXPLICACIONES.

El Ministerio de Salud (Minsa) y el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN) adquirieron sistemas quirúrgicos Da Vinci a precios significativamente superiores respecto a otros países como Ecuador, Brasil o España. Estos equipos se compraron por montos entre cinco y siete veces más altos que los estándares internacionales, generando dudas sobre la transparencia del proceso.

Los robots mantenían precios entre 7 y 8 millones de soles, sin embargo, en Perú el hospital Dos de Mayo y el INEN desembolsaron 24 y 35 millones de soles, respectivamente. Ambos contratos fueron otorgados a una única empresa: Álvarez Larrea Equipos Médicos (ALEM).(Allisson Mariños)

EN CORTO

ESCOLAR GANA BRONCE EN OLIMPIADA

Con tan solo 16 años, Angel Gesú Arrieta Huaringa ganó una medalla de bronce en la 59.ª Olimpiada Internacional de Química Mendeleev (IMChO 2025), convirtiéndose en el único peruano en subir al podio en esta exigente competencia internacional. Arrieta estudia en el colegio Saco Oliveros. La competencia, dirigida a estudiantes de secundaria, se desarrolló en Belo Horizonte, y reunió a más de 190 jóvenes de 40 países, entre ellos potencias científicas como China, Corea del Sur, Rusia y Japón.

#ElPopular





CENTRO SOCIAL PROVINCIA DE HUANCABAMBA
Residentes en Lima
PARTIDA N.º 02283476

CONVOCATORIA PROCESO ELECTORAL

DE ACUERDO A LO SEÑALADO POR EL ESTATUTO SE CONVOCA A LOS ASOCIADOS DEL CENTRO SOCIAL PROVINCIA DE HUANCABAMBA A LA **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA UNIVERSAL** A REALIZARSE SEGÚN EL SIGUIENTE DETALLE:

FECHA: **DOMINGO 08 DE JUNIO DE 2025**

HORA: **10:00 am. a 03:30 pm.**

LUGAR: JR. ALFONSO UGARTE N.º 130 DISTRITO DE SAN MIGUEL, PROVINCIA Y DEPARTAMENTO DE LIMA.

AGENDA:

ELECCIÓN DEL NUEVO CONSEJO DIRECTIVO PERIODO 2025 – 2027

LILIANA RUTH HUAMÁN RONDÓN
Presidenta Consejo Directivo CSPH.

Lima-San Miguel, 19 de Mayo de 2025.

SACO DE GRANO DE 5 KILOS CUESTA CUATRO VECES MÁS QUE EN PERÚ

Japoneses sufren debido a subida del precio del arroz

✚ Gobierno activó plan de emergencia e importa grano desde Corea del Sur.

TOKIO. Comer arroz en Japón es todo un lujo, ya que el precio del cereal ha subido hasta en 55% desde hace dos años, lo que significa un golpe a la economía de la población del país asiáticos.

El arroz está presente en el sushi y en cada comida del país, incluso en los postres y hasta es fermentado para el alcohol, siendo un alimento infaltable en la dieta de los japoneses.



EL PRECIO DE FERTILIZANTES Y ENERGÍA HA INCREMENTADO EL PRECIO DEL ARROZ.,

El aumento en los costos de fertilizantes y energía ha encarecido significativamente el cultivo, elevando los precios finales para el consumidor.

A inicios de mayo, una bolsa de cinco kilos de arroz costaba en promedio 4.214 yenes (103 soles). Como respuesta, el gobierno activó en marzo un plan de emergencia para subastar arroz de los almacenes estatales.

Entonces, una escasez sin precedentes de granos en sus propios campos comenzó a dejar sin stock a los comercios y en abril, la nación optó por otra decisión sin precedentes en 25 años, importar arroz desde Corea del Sur.

EN CORTO

CONSTRUIRÁ UN ESCUDO ANTIMISILES

WASHINGTON. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció un ambicioso plan para desarrollar un sistema nacional de defensa antimisiles denominado "Cúpula Dorada", inspirado en la tecnología de la "Cúpula de Hierro" israelí. El proyecto tiene como objetivo crear un escudo protector sobre el territorio estadounidense frente a posibles ataques con misiles o drones. Este sistema de arquitectura de defensa de última generación tendrá un costó de 175.000 millones de dólares.

LEÓN XIV PIDE POR NIÑOS, ANCIANOS Y ENFERMOS

Reclama por ayuda digna para el pueblo de Gaza



EL CONMFLICTO EN GAZA ES UNA PREOCUPACIÓN GRANDE PARA EL SANTO PADRE.

EL VATICANO. El papa León XIV alzó su voz de protesta y pidió ayer que dejen ingresar una ayuda humanitaria digna para la hambruna en la devastada Franja de Gaza, sometida a un bloqueo por el ejército israelí.

"Preocupante y dolorosa es la situación en la Franja de Gaza. Renuevo mi llamamiento de corazón a autorizar la entrada de una ayuda humanitaria digna, y a poner fin a las hostilidades, cuyo desgarrador precio están pagando niños, ancianos y personas enfermas", dijo el pontífice.

El llamado del papa coincidió con las denuncias de la oenegé Médicos Sin Fronteras (MSF) contra Israel, por no dejar entrar en Gaza una ayuda y limitar el apoyo.

DARINKA RAMÍREZ

ACUSA A FOQUITA DE NO CUMPLIR SU PALABRA

- Le recuerda promesa de comprar un departamento para que viva con su hija.
- Dice que ex futbolista tampoco visita a la pequeña hace varias semanas.

Mario Palacios O.


INSTAGRAM

Darinka Ramírez se cansó de las promesas que le hizo Jefferson Farfán, y le recordó al exfutbolista la promesa que le hizo de comprarle un departamento para que viva ella con su hija, fruto de su relación con él. Ha pasado dos años y nada de su compromiso.

La madre de la última hija de Farfán admitió que él cumple con la manutención y alquilando un departamento. Una vez le pidió que compre una propiedad para su hija y él dijo que si lo haría. Dicha promesa se iba a concretar tras la inauguración de su mall al sur de Lima.

"En vez de estar invirtiendo en una plata que se iba a la nada, así le dije, le pedí que invierta en un departamento propio, que no es para mí, sino para nuestra hija. Él prometió al año de nacimiento de mi hija, pero hasta ahora no. Hasta ahora no hace lo que me prometió", indicó Darinka Ramírez al programa Amor y fuego.

NO VE A LA NIÑA

Desde que denunció a Farfán por violencia psicológica, Darinka asegura que el ex delantero no visita a su hija, de la misma forma, contó que Doña Charo, madre de Farfán, dejó de frecuentarla.

"No ve a su hija, yo le he dicho que puede venir al departamento a verla, pero no dejaré que la lleve porque es pequeña. Con la señora sí frecuentábamos cuando todo estaba bien, pero ahora no, porque es su hijo y entiendo. No nos hemos comunicado", añadió la chalaca, marcando distancia con la familia paterna de su pequeña.

No siente nada por él

Darinka Ramírez dejó en claro que los actos de Jefferson Farfán mataron el amor que sentía por él. "No, ya no siento nada, en un momento pensé formar una familia por mi hija, pero sus actos mató lo que yo sentía", afirmó.

KARLA TARAZONA

FELICITA A PAMELA POR SALIR ADELANTE

✚ Dice que tapará bocas emprendiendo negocio.





Karla Tarazona felicitó a Pamela López por emprender en el negocio de las discotecas, al inaugurar su propio local. Le sugirió que labore por el bien de sus hijos, así también sus críticos, como Christian Cueva, ya no le dirán que no trabaja.

"Me encanta ver que una mujer como ella, a quien no le fue bien en la vida y haya tenido tantos problemas con el papá de sus hijos, ahora se dedique a emprender, a realizar negocios, a generar ingresos, en vez de estar llorando a un costado. Está ganando platita con su negocio", dijo.

La conductora de Préndete, reconoció que la trujillana está acostumbrada a la buena vida que le daba cuando vivía con Christian Cueva, lujos que ella misma puede darse al trabajar.

"Si estas acostumbrada a una buena vida, hay que darle duro, hay que chambear, quizás se vuelva la reina de las discotecas", indicó. (MP)

ÓSCAR GAYOSO

NO GRABÓ PROGRAMA

✚ Cómico se aleja de Humor recargado de canal 5.

A poco más de un mes de su regreso a la pantalla chica con el programa cómico Humor recargado, en canal 5, Óscar Gayoso dio un paso al costado y la producción decidió renovar el elenco sin él.

El conocido chico de las imitaciones no grabó esta semana, es más, tampoco continuarían Lucy Bacigalupo ni Cindy Marino.

Es así, que grabaron esta semana Michael Ovalle, La pashi pashi, La chola Puca, Miguel Moreno y Paola Ruiz, además estarían buscando nuevos rostros en el humor para futuras grabaciones. (MP)



DIO UN PASO AL COSTADO DE PROGRAMA.

MARIA PÍA COPELLO

"EL TRABAJO DE MAGALY ES CRITICAR"

✚ Animadora niega tener acuerdo con Urraca para que no la cuestione en su programa. ✚ Aclara haber cerrado la fábrica, pues es feliz con sus 3 hijos.

Dayana Huerta/Mario Palacios

Son amigas y no le pide favores. María Pía Copello dejó en claro ser muy cercana a Magaly Medina, pero nunca se atrevería a decirle que no la critique si hace algo malo. La conductora no choca con el negocio de la Urraca, que es el raje de la farándula.

—Muchas personas dicen que Magaly Medina no opina de María Pía porque son amigas.

—La gente alucina que yo tengo con ella un acuerdo, cuando no es así. Magaly es una persona independiente. Yo respeto su trabajo y ella tiene que hacer lo suyo y yo lo mío.

—Magaly siempre ha criticado, así sean sus amigos.

—Está bien, ese es su trabajo.

—¿Cuál es tu opinión sobre el distanciamiento de Magaly con Peluchín?

—Eso es algo que deberías preguntarle a ellos. No podría decir nada al respecto.

—Te criticaron por el vestido que usaste en el matrimonio de Alejandra Baigorria.

—La verdad, a mí no me afecta ninguna crítica. Yo ya sé todo lo que viene, así que es normal. Siempre digo que, si se quieren hacer famosos, ¡vengan y vístanme! Yo prefiero que la gente hable de mí, bien o mal, a que no hablen.

RESPONDE A HATERS

La animadora de Mande quien mande aclaró, asimismo, que no piensa ampliar su familia, ya que con tres hijos, dos de ellos cursando secundaria, no está en sus planes tener más herederos.

Para eso hizo un divertido video, en el que ella simula cargar un bebé y todo las atenciones que realiza una madre con su pequeño hijo.

"Creo que con este video respondo a todos los que me preguntan cuándo tendré un cuarto bebé. Ya cerramos la fábrica", aseguró en sus redes sociales.

"Me sien
en mi me
moment
edad son
número
María P
Copello

Apoya a su hija

La animadora apoyará a su hija Cat
si desea incursionar en el ambien
artístico, aunque aclaró que su here
se inclinaría más por el baile que p
actuación. "Lo único que hago es re
lo que a ella le gusta. Yo la apoyar
todo", dijo.

NATALIA SALAS

"NUNCA ESTUVE EN ESCÁNDALOS"

✚ Actriz anuncia boda y no teme la comparen con el de Alejandra Baigorria.

La actriz Natalia Salas inició los preparativos para su boda con Sergio Coloma. Al respecto, no teme que la comparen con el matrimonio de Alejandra Baigorria, pues cada una está en diferentes momentos de sus vidas.

"La boda para mí es como un regalo, como una realización de un sueño personal mío con Sergio. Es una celebración de nuestro amor, de la vida, de cómo hemos superado tantos obstáculos juntos (por el cáncer que afrontó)", indicó.

En ese sentido, no será una ceremonía íntima, sino que gastará sus ahorros para que su boda sea inolvidable, sin importarle el qué dirán.

"Estoy en televisión desde el 2007, siempre he sido perfil bajo, no estuve metida en escándalos, si la gente quiere comparar, que compare. Alejandra es una mujer trabajadora, pero somos diferentes, en momentos distintos de nuestra vida. Ella me parece una chica inteligente, muy guapa también, yo le deseo lo mejor", dijo la actriz que vuelve a los escenarios con el musical Reina de los 90.

En la obra participan Mayra Goñi, Cielo Torres, María Grazia Polanco y Gina Yangali, Se estrenará el 22 de mayo, en la Cúpula de las Artes. (MP)

INSTAGRAM



PURO SENTIMIENTO

"ACÁ NOS LLEVAMOS BIEN"

INSTAGRAM



La agrupación femenina marca diferencias con Corazón Serrano, pues las cantantes aseguran no estar en dimes y diretes, sino que solo buscan llegar al público mediante sus canciones.

"En todas las agrupaciones femeninas puede haber diferencias, es como en toda familia, pero eso no quiere decir que estemos en problemas o líos. Acá nos llevamos bien. Espero que nuestras colegas de Corazón Serrano superen sus diferencias y sigan destacando por su música", comentó Ana Lucía Urbina.

Y para no perder paso frente a las otras agrupaciones de cumbia, Puro Sentimiento anunció un casting a nivel nacional para encontrar tres nuevas integrantes, que acompañen a Molly Gereda Ana Claudia Urbina y Pamela Arroyo. "Acá damos oportunidad a todas las chicas talentosas", aseguran. (MP)

TOTTENHAM GANÓ LA EUROPA LEAGUE AL VENCER 1-0 AL UNITED

Spurs en la gloria

Luego de 41 años, londinenses conquistaron su tercer título internacional.

BILBAO. La final enteramente inglesa tuvo a su ganador. Tottenham Hotspur venció 1-0 a Manchester United en la definición y se consagró campeón de la UEFA Europa League 2024-2025, en el Estadio San Mamés de Bilbao

Los Diablos Rojos tuvieron un ligero dominio, pero sin chances claras de gol.

Sin embargo los Spurs no desaprovecharon la oportunidad que se les presentó a los 42 minutos. Brennan Johnson lanzó un centro que impactó en la mano de defensor Luke Shaw en contra. La pelota se metió en el primer palo al arquero André Onana, que intentó sacarla pero no pudo. Así se cerraba un primer tiempo equilibrado, con la ventaja del Tottenham.

CENTROS REPETIDOS

En el complemento, Manchester United se fue en busca del empate llenando el área rival de centros, pero la defensa blanca supo rechazar todos los intentos, aunque en otras ocaciones, los propios rivales no supieron culminar las jugadas en el arco de Vicario.

La más clara llegó de un cabezazo que la defensa londinense sacó en la línea y en la última jugada, el brasileño Casemiro la tuvo en una chalaca que salió desviada.

Tottenham logró así su primer torneo oficial desde 2008, cuando conquistó la Premier League, por lo que esta posibilidad era histórica, siendo su tercera Europa League, título que había conseguido en 1972 y 1984.

Además de llevarse el trofeo, Tottenham obtuvo una plaza para la UEFA Champions League 2025-2026 y, además, tendrá la oportunidad de jugar por otro título, la Supercopa de Europa frente al flamante campeón de la Orejona, que se definirá entre Inter y PSG, el sábado 31 de este mes, en Munich.

Cristiano llegó a los 935 goles

RIAD. Cristiano Ronaldo, con un gol, brindó los tres puntos al Al-Nassr en la victoria por 2-0 ante el Al-Khaleej por la fecha 33 de la liga saudí, donde se colocan a un punto de los puestos de Liga de Campeones asiática.

Jhon Duran (74'), de golpe de cabeza, puso en ventaja a Al-Nassr. Cuando se jugaba siete minutos de tiempo adicional, Cristiano marcó de penal su gol número 935 de su carrera y se sacó el clavo, ya que a los 64 minutos había errado un penal.

El delantero portugués está a 65 anotaciones de convertirse en el primer jugador que llega a los 1000 goles oficiales.

En tanto, Al-Nassr se ubica en el cuarto lugar con 67 puntos, uno menos que el tercero, el Al Qadsiah.



El Spezia de Lapadula cerca del ascenso

CATANZARO. Spezia, equipo de Gianluca Lapadula, dio un paso firme hacia la final del play off por el ascenso a la Serie A al imponerse como visitante por 2-0 al Unione Sportiva Catanzaro.

Tras un primer tiempo sin goles, el equipo de Bambino destrabó el partido gracias a las anotaciones de Giuseppe Di Serio (49') y Francesco Espósito (61').

El partido de vuelta se jugará este domingo (12:30 p.m. de Perú). En la ocasión, Spezia buscará asegurar la clasificación a la final, en la que jugará con el vencedor de la llave entre Juve Stabia y Cremonese.

Lapadula no fue considerado para el encuentro de ayer por precaución, ya que viene de superar una lesión en el tobillo y el comando técnico optó por no arriesgarlo para contar con él en el duelo de vuelta.



UNIVERSITARIO CONTRA CRISTAL HOY

Un choque electrizante

Cremas buscan romper mala racha y recuperar la punta.


UNIVERSITARIO ESPERA REENCONTRARSE CON EL TRIUNFO.

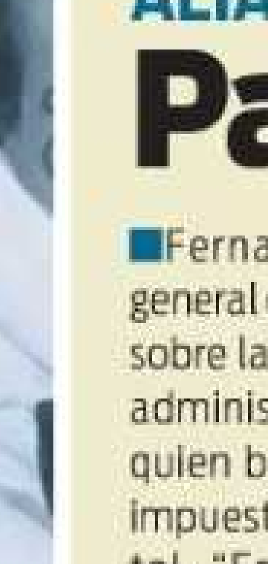
La lucha por el título del Torneo Apertura se ha puesto al rojo vivo y en ese sentido, Universitario y Sporting Cristal afrontarán hoy (9:00 p.m.) en el Monumental un duelo emocionante que dará inicio a la fecha 14.

Los cremas, terceros con 23 puntos, buscarán romper la mala racha de tres derrotas consecutivas en el torneo local y de ganar esta noche desplazaría del primer lugar a Sport Huancayo que tiene 25 unidades. .

Para este encuentros, Universitario presentará como novedades los retornos de Sebastián Britos y Rodrigo Ureña, quienes descansaron ante Juan Pablo II. Asimismo, César Inga cubrirá el lugar en la defensa de Aldo Corzo, (expulsado).

En cuanto a Cristal, quinto con 22 unidades, buscará su cuarto triunfo al hilo que le permitiría trepar hasta el segundo lugar y meterse en la pelea por el título del Apertura. Paulo Autuori mantendría el once que ganó a ADT.

El partido se jugará a puertas cerradas por la sanción que impuso la Comisión Disciplinaria de la FPF a Universitario.



CABADA FIJA POSTURA DE ALIANZA.

ALIANZA MOLESTO CON LA 'U'

Palo para Ferrrari

Fernando Cabada, gerente general de Alianza Lima, se refirió sobre la postura de Jean Ferrari, administrador de Universitario, quien busca revertir la sanción impuesta al estadio Monumental. "Ese señor amenaza con violencia, nos menciona con determinadas cosas, cuando no se acuerda que en su estadio Monumental han pasado cincuenta mil disturbios y problemas. Acaban de ser sancionados por violencia ante Sport Boys, y ni hablar de la desgracia del asesinato de 2011", indicó.

Cabada señaló que Alianza se pronunciaría si se juega con público el partido entre Universitario y Cristal. "Si eso pasa nos pronunciaremos en contra, porque creemos en la justicia", apuntó.



A la cárcel por racismo

MADRID. La Justicia de España condenó a un año de prisión a los cinco hinchas acusados por insultar al futbolista brasileño Vinícius Júnior en un partido disputado en el estado José Zorrilla, en el que se enfrentaron el Real Valladolid y el Real Madrid, el 30 de diciembre del 2022.



Nequecaur con sed de gol

Luciano Nequecaur, delantero de Sport Boys, expresó su deseo de poder anotar mañana a Alianza Lima. "Uno siempre trata de marcar, creo que sería lindo hacer un gol en el Nacional a Alianza. Recuerdo que me anularo uno con Universitario y me quedó la espinita", indicó el delantero argentino.


KIMBERLY GARCÍA VUELVE CON FUERZA.

APUNTA AL MUNDIAL DE ATLETISMO

Kimberly recargada

Tras una pausa extensa, la marchista nacional Kimberly García volvió con las pilas recargadas apuntando a su objetivo inmediato, el Mundial de Atletismo 2025.

"No había parado desde el 2021, no tenía vacaciones. Ha sido bueno desconectar, porque fueron tres años en los que he estado muy metida en las competencias. Después de cada ciclo es bueno desconectar un poco, evaluar, trazarse nuevos objetivos a futuro, por eso necesitaba parar por completo y ver si tengo esa motivación aún de querer seguir en esto", declaró a RPP la atleta huancaína.

"El Campeonato Mundial es súper importante, van a estar las mismas chicas con las que competí en los Juegos Olímpicos, el nivel es fuerte, será muy duro. Debo dar lo mejor allá y buscar una medalla, sea oro, plata o bronce. Si doy lo mejor de mí, voy a estar satisfecha, más allá de una medalla", subrayó Kimberly García.

¡GRACIAS A LAS RECETAS DE EL POPULAR, COCINAR ES DIVERTIDO Y AL ALCANCE DE TODOS!

Entre olas y sazón: el encanto de una parihuela bien hecha



RECUERDA LIMPIAR BIEN EL PESCADO Y LOS MARISCOS ANTES DE COCINARLOS.

¡Receta disponible en el diario de mañana! Recuerda que es gratis por la compra de tu periódico favorito. ¡No te lo pierdas!

Alannis Castañeda Saavedra

Comparte las mejores recetas junto a tus seres queridos. El Popular presenta su edición de láminas coleccionables: Cocina como un gran chef, una guía divertida y sabrosa para llenar tu mesa de alegría y tradición. Descubre nuevos sabores, aprende tips fáciles y sorprende con cada plato. ¡Colecciónalas todas y convierte cada comida en un momento especial!

UN FESTÍN DE MARISCOS

La parihuela es una sopa poderosa, cargada de tradición y carácter. Su aroma profundo y sabor intenso la convierten en uno de los platos más representativos de la costa peruana.

Es sinónimo de fuerza, energía y buena sazón, ideal para quienes buscan una experiencia culinaria que despierte todos los sentidos. Servida bien caliente, es capaz de reconfortar el cuerpo y levantar el ánimo en cualquier momento. Cada porción es una muestra del ingenio y riqueza de nuestra cocina marina.

Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y no encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!



Sistema endocrino

¿Qué son las glándulas tiroides?

Las glándulas tiroides son unas partes pequeñas del cuerpo que tienen una gran tarea. Están en el cuello, justo debajo de la manzana de Adán, y tienen forma de mariposa. Aunque son chiquitas, producen unas sustancias muy importantes llamadas hormonas. Estas hormonas ayudan a que el cuerpo use la energía, crezca bien y mantenga su temperatura. También hacen que el corazón lata al ritmo correcto y que el cerebro trabaje como debe ser. Si las tiroides funcionan muy rápido o muy lento, podemos sentirnos cansados o con mucha energía, sin razón. Por eso, es importante que estén sanas. Las tiroides trabajan en silencio, pero son muy importantes para que todo en el cuerpo funcione bien. ¡Son como un motor escondido que nos ayuda a estar activos! Aunque no las veamos, están siempre trabajando para nosotros.

EL DATO
El diagnóstico de problemas de tiroides se puede realizar mediante pruebas de sangre, exámenes de la glándula tiroides y otras pruebas por diagnóstico de imagen.





¿Cómo crece nuestro cuerpo?

Nuestro cuerpo crece gracias a las hormonas que nos envían señales para que los huesos, los músculos y la piel se hagan más grandes. Este proceso comienza cuando somos pequeños y sigue durante muchos años.

Para crecer bien, necesitamos alimentos saludables, como frutas y verduras. También es importante dormir lo suficiente, porque durante el sueño el cuerpo trabaja para crecer y repararse correctamente.

Cuida tu mascota
¡Cuidado con las pulgas! Los baños y pipetas pueden eliminarlas del pelaje de tu mascota. Sin embargo, estas siguen en el ambiente. Opta por desinfectar la cama y la ropa de tu mascota para mayor protección.



El dato
El arenero de los gatos debe ser desinfectado todos los días.

Lo bueno de
Ropa antialergica Elaborada de algodón hipoalergénico, ayuda a la prevención de infecciones en la piel.



AMBAS FORMAS TIENEN VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Alimentación natural vs. comercial para mascotas

✚ Descubre qué alimento es mejor para la salud de tu engreído.
✚ ¡Te sorprenderás!

Alannis Castañeda Saavedra.

La alimentación de nuestras mascotas es un aspecto sumamente importante que no debemos tomar a la ligera, pues con el paso del tiempo, si esta no es supervisada correctamente, puede ocasionar enfermedades en nuestros perros o gatos. En este artículo conocerás cuál es la mejor opción para cuidar de ellos correctamente.



PUEDES OFRECERLES UNA ALIMENTACIÓN MIXTA Y CUIDAR DE ELLOS SANAMENTE.

ALIMENTACIÓN NATURAL

Se basa en el consumo de alimentos frescos, como carnes, frutas o verduras, sin agregar componentes químicos. Estos pueden ser cocinados o crudos.

ALIMENTACIÓN COMERCIAL

Son las famosas galletas o patés que incluyen factores químicos, son realizadas por empresas especializadas y contienen una mezcla de vitaminas, grasas y proteínas.





¿CUÁL ES MEJOR?

Ambas formas de alimentación son saludables; sin embargo, lo mejor es acudir con un médico veterinario que evalúe la condición de tu mascota y te brinde una dieta especializada.

Mundo Animal
Dr. Rodrigo Rondón (*)

LOS PARÁSITOS EXTERNOS Y MI MASCOTA

Muchas veces, al escuchar el término "parásito", pensamos en algo que vive en los intestinos. Esto no es completamente cierto, ya que también existen parásitos fuera de la piel, como las pulgas, los ácaros, las garrapatas, entre muchos otros. Por eso, es muy importante siempre evitarlos para que no se presenten complicaciones tanto en la piel como en los diferentes órganos. Recomiendo que converses con tu médico veterinario de confianza para tener una terapia constante de productos que se puedan utilizar para este fin. Hoy, el precio no es un limitante, ya que existen productos para todo bolsillo. ¡Cuida de ellos!

* Médico veterinario de la Clínica veterinaria Rondón.

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Pachamanca a la olla

INGREDIENTES

- 4 trozos de choclo.
- 1 1/2 cdas. de ají amarillo fresco.
- Una cda. de ají amarillo panca seco.
- 2 cdas. de ají colorado.
- Una cda. de ajo molido.
- Una rama de huacatay.
- Ramas de marmaquilla.
- 4 filetes de cerdo.
- 4 filetes de carne de alpaca.
- 1/4 kg de haba fresca.
- 1/4 kg de oca.
- Aceite vegetal.
- Leche evaporada.
- 4 tajadas de queso fresco.
- 1/2 kg de choclo desgranado (humitas)
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Licuar el ajo, ají colorado, ají amarillo, ají amarillo panca seco y huacatay.Reservar. Cortar la carne, sazonar con el aderezo y condimentar con pimienta, comino, orégano y sal. En una olla colocar en el fondo las papas, seguidas de las habas con cáscara, la oca y los trozos de choclo; luego, las carnes de cerdo y alpaca, el líquido del macerado y cubrir con ramas de marmaquilla. Cocinar a fuego lento por tres horas. Preparar la humita; mezclando el choclo molido, leche evaporada, queso, aceite y sal; envolver la masa en panca de choclo y hervir en baño maría. Servir la pachamanca a la olla acompañada de humita salada.

Secreto del chef
Potencia el sabor de tu platillo agregando un chorro de chica de jora al aderezo y dejando macerar la carne por una hora.

TIPS

1 EVITA QUE TU GATO SALGA DE CASA

Los gatos son seres exploradores e independientes; sin embargo, al salir fuera de su zona de confort, pueden sufrir accidentes o contraer alguna enfermedad por parásitos de otros animales. Opta por crear espacios dinámicos para una mayor comodidad en casa.



2 CORTA LAS UÑAS DE TUS PERROS

¡Protege las patas de tu engreído! El corte de uñas es indispensable para su salud, ya que evita la aparición de hongos y el crecimiento de uñas encarnadas, lo que podría terminar en una infección perjudicial para su salud. Recuerda que el corte de uñas debe ser cada mes, al igual que el baño.

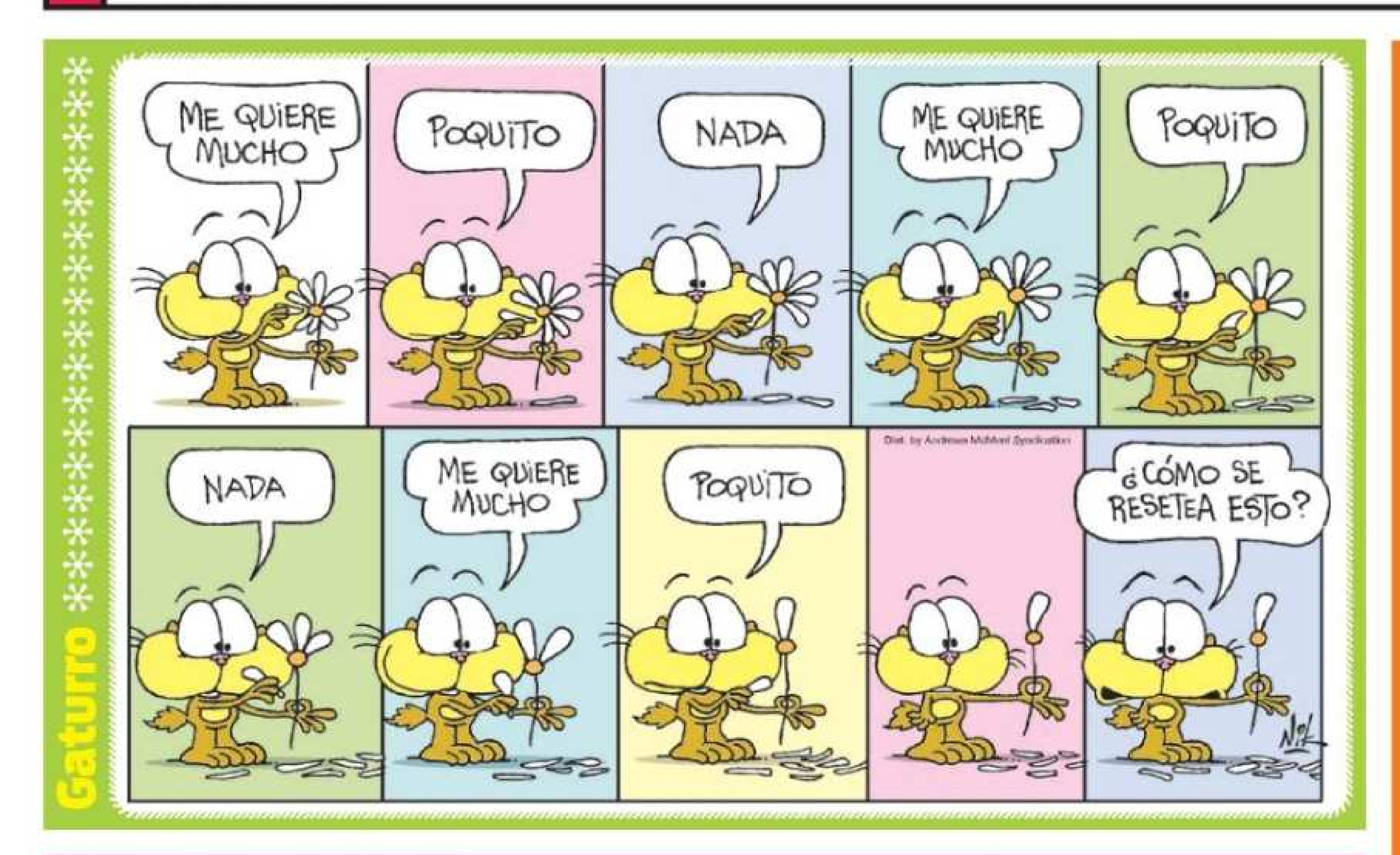


3 ¿DEBO VACUNAR A MIS CONEJOS?

¡Sí! Las vacunas no solo son para perros y gatos; los conejos también deben ser protegidos, ya que son propensos a contraer mixomatosis y la enfermedad hemorrágica vírica, malestares que pueden afectar seriamente su salud. Se recomienda realizar la vacunación anualmente en un centro veterinario.

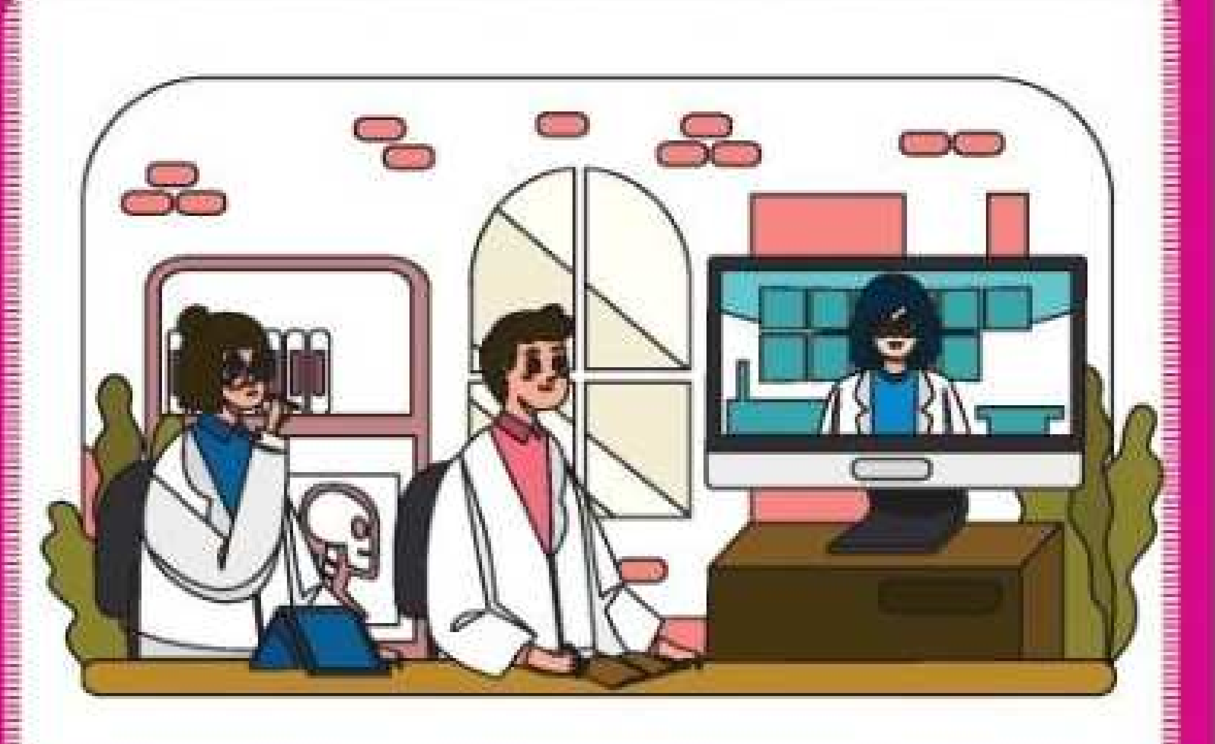


Gaturro



Las 7 diferencias





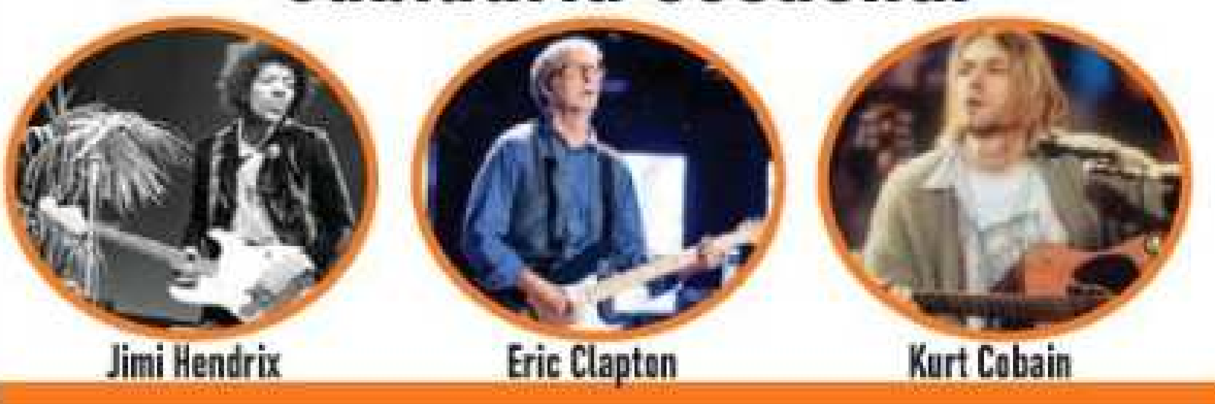
Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

Sudoku

	5					9		
7	2		9	3		5		4
	1		4	2				8
	8	6			3		1	
3					7		8	6
1			6	5			9	
		7			9	6		2
2			3		4	8		
5		4	7			1		

¿Quién lo dijo?

"El conocimiento habla, pero la sabiduría escucha."



Jimi Hendrix — Eric Clapton — Kurt Cobain

chiste

Nunca los he visto

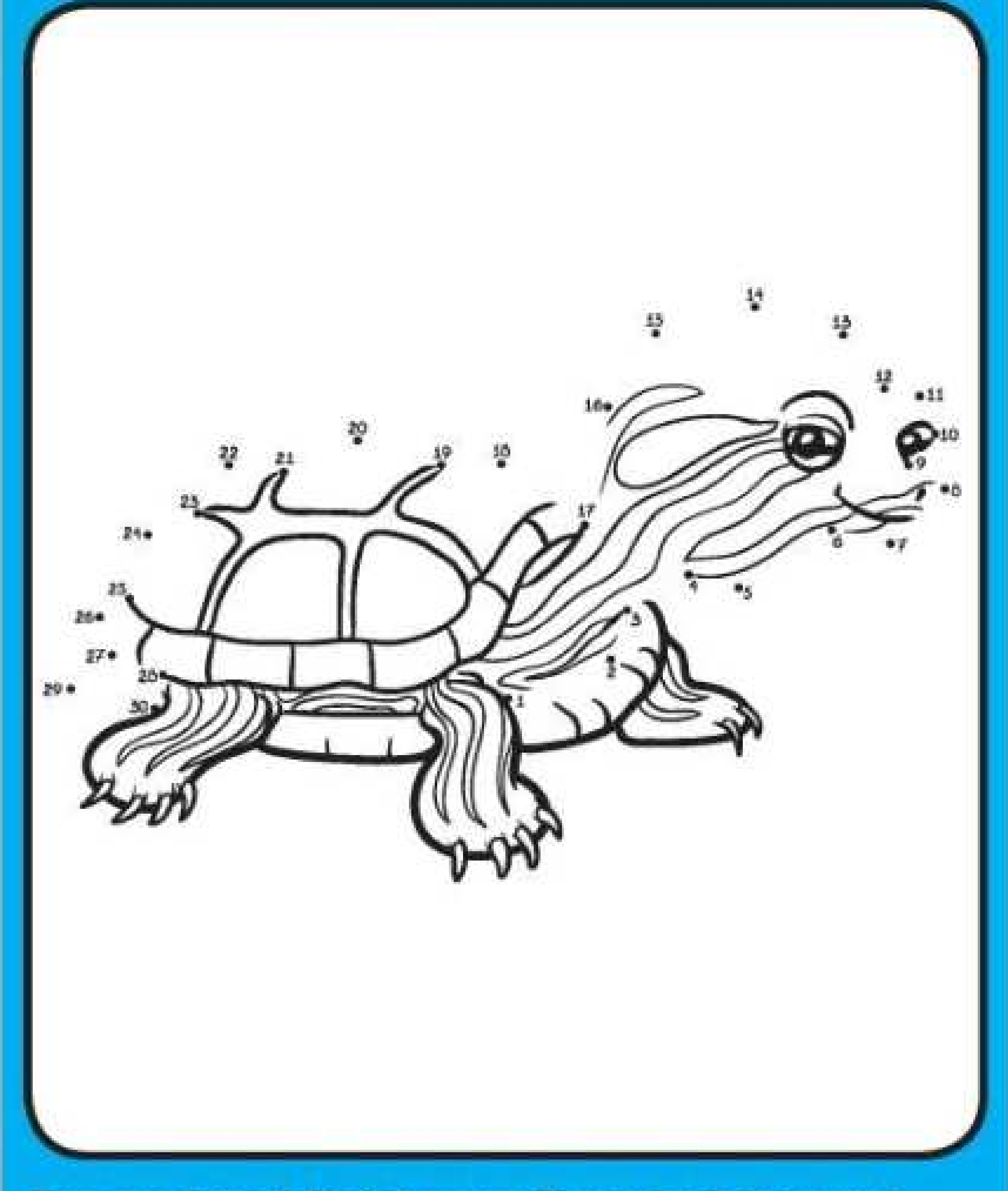
Cada vez que desconecto la caja del WIFI por 1 segundo, la casa entera parece que se va a morir. Salen personas de los cuartos que nunca he visto en mi vida.

acertijo

Fracciones en recetas

Una receta lleva 3/4 de taza de azúcar. ¿Cuánto necesitas para 2 recetas?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

DAMA G
AUR MDOO
L ALOESR
SOL LB
VIA RIE
FER CA RYANGAS
IP CAL GO AD
N CARS SO O
NSARME OBOR
EBIPES SAUDI
JADEN TRISTESET
NC LAGAES RA
TIRO IIV
ETOBERLE
RAL ALAN
LARA

I G N U H A Y M Z K O D B N A Z R E U F E R L J
P F I Q K O A D A Z I L A M R O N M D J Z X M T
A U R N A S D R I M K T P N R V C A J U D A Y F
D D M B W V W I L L C E R V I K F S O P G A D D
S Q A A J H I E S Z J L X P E E S C D T H B R A
A G K D S Y Y T I F C P Z U S H O U E B F E N D
I E Y G I O L K I W U V I X G D F L X J S T Q I
R R I T K V U A G T R N H O O M U I T E K N A L
T V N S N A I L Z D E E C H S Q O N R U X E M I
S A J H A O G T I L S P S I C R K A E J M M O B
U T U V C C I R I N E H M I O Z N S M G P A L A
D A S Z M V I C E T I T C O S N G R A Q S C O C
N R T F L K W T A S E D T M C T A N S I A I A A
I U I J V K N P S Z I P A U R Z E L G D P P T L
L T F F I A D E T I I V M D Y V J N H P L I X P
N L I W B C E Z N O R N A D G P U F C S I T F M
Y U C A K I T G V I N E A S C B K S A I C O I I
F C A Y C S N I Q A O X T G S R J N V H A E N L
R K O G U I D M J B A R W C R D E V Q C C R A Y
N S O F K F T A U Z E I N E A D A P K H I E N M
F W S V O L B S U D X R T D I R Q U I I O T Z J
Y K C M P A B E A A Z E R U D G A Y N H N S A R
F K W P R T E C N O L O G I A V S C S G E E S N
O Y B T U S A R O H L A N O I C O M E J M I K E



1	6	8	9	7	2	3	5	4
7	9	2	3	4	5	1	8	6
4	3	5	8	1	6	7	2	9
9	5	1	4	6	7	8	3	2
3	7	4	2	8	1	6	9	5
8	2	6	5	3	9	4	7	1
2	4	7	6	5	3	9	1	8
6	1	9	7	2	8	5	4	3
5	8	3	1	9	4	2	6	7

El acertijo: $21.40. Explicación: 128.40 ÷ 6 = 21.40

¿Quién lo dijo?: William James.

Sopa de letras

S	E	K	O	M	X	A	I	G	T	C	D	V	J	A	D	U	Y	A	O	T	U	A	N
R	O	E	J	A	U	G	N	E	L	O	N	O	I	C	A	R	E	B	I	L	J	U	Y
S	S	H	X	R	K	C	O	Z	W	N	X	P	H	V	A	N	I	L	U	C	S	A	M
J	O	L	C	Q	A	K	H	S	D	S	V	R	G	R	C	F	Y	U	Z	X	N	E	T
O	T	W	P	E	A	I	L	J	R	C	E	E	U	S	O	Z	A	C	W	P	D	R	I
G	N	F	N	T	R	V	Q	K	E	I	Y	O	S	E	R	B	M	O	H	U	Z	N	N
E	E	K	X	D	O	E	W	S	L	E	B	C	D	E	I	C	A	P	O	Y	O	O	A
X	I	V	K	O	R	M	D	R	A	N	Q	U	Y	I	B	Y	K	I	S	Z	I	T	W
U	M	R	C	D	G	V	N	G	C	T	M	P	A	J	H	T	D	R	O	C	S	O	E
F	I	A	B	C	A	V	A	P	I	E	I	A	Q	G	Y	E	N	T	C	P	S	O	Z
H	V	R	E	K	N	M	C	E	O	M	W	D	B	I	N	N	N	U	J	A	A	S	T
O	O	M	H	C	I	G	T	R	N	E	U	O	K	T	P	E	R	Q	T	S	R	A	Q
S	M	O	H	G	Z	C	I	S	E	N	M	S	I	W	I	T	G	S	O	D	O	J	C
E	X	Y	R	J	A	A	V	O	S	T	V	D	E	M	S	R	I	D	O	W	J	U	S
L	B	R	S	L	C	B	I	N	X	E	A	K	I	N	U	N	A	C	D	V	E	O	U
A	Q	I	N	A	I	I	S	A	K	D	T	C	O	P	I	R	U	A	P	S	M	Q	R
I	F	W	J	T	O	L	M	L	Y	A	E	C	O	M	C	O	G	B	X	F	Q	T	R
C	K	U	E	N	N	D	O	F	U	R	E	S	E	U	P	X	M	B	L	Y	Z	A	R
O	O	G	T	E	E	E	D	N	C	D	S	F	L	G	P	J	O	R	E	N	E	G	C
S	I	U	M	D	S	O	H	X	K	W	O	O	R	F	V	M	J	T	Y	P	E	W	N
X	H	I	D	I	U	Z	C	K	G	R	V	A	C	T	I	V	I	D	A	D	E	S	E
K	T	P	R	C	N	H	U	W	P	N	O	Q	Y	D	A	L	J	X	N	K	A	C	U
F	D	W	G	C	B	M	R	V	I	Y	O	S	E	D	E	R	H	U	B	E	W	Y	J
F	H	L	G	O	O	T	D	N	O	C	I	T	E	O	P	O	T	I	M	Q	I	B	W

MOVIMIENTOS DE HOMBRES

- ☐ ACTIVIDADES
- ☐ ACTIVISMO
- ☐ APOYO
- ☐ AUTOAYUDA
- ☐ CABILDEO
- ☐ CONSCIENTEMENTE
- ☐ CRECIMIENTO
- ☐ DECONSTRUCCIÓN
- ☐ DERECHOS
- ☐ GÉNERO
- ☐ GRUPOS
- ☐ HOMBRES
- ☐ IDENTIDAD
- ☐ INVOLUCRADOS
- ☐ LENGUAJE
- ☐ LIBERACIÓN
- ☐ MASCULINA
- ☐ MEJORA
- ☐ MITOPOÉTICO
- ☐ MOVIMIENTOS
- ☐ OCCIDENTAL
- ☐ ORGANIZACIONES
- ☐ PERSONAL
- ☐ PREOCUPADOS
- ☐ PROFEMINISTAS
- ☐ REDES
- ☐ RELACIONES
- ☐ SOCIALES

Consultorio sentimental

Me enamoré de la niñera de mis hijos

DANIEL(43). Doctora Cora, necesito su ayuda. Me enamoré de la niñera de mis hijos y no sé cómo manejar esta situación sin arruinar mi vida. Todo empezó de forma inocente: ella era amable, paciente con los niños y siempre tenía una sonrisa que iluminaba la casa. Mi esposa y yo llevamos años distanciados, apenas hablamos, y ella simplemente apareció como un soplo de aire fresco. Sé que está mal, que podría destruir mi familia si actúo según lo que siento, pero ya no puedo mentirme. No sé si ella siente lo mismo, pero a veces me mira como si supiera lo que estoy pensando. ¿Me estoy volviendo loco o realmente me enamoré?



RESPUESTA

Querido Daniel, lo que sientes es una idealización nacida del vacío emocional que estás viviendo. Enredarte con la niñera no solo sería un error, sino una falta de respeto hacia tu familia y hacia ella. Estás confundiendo atención con afecto y deseo con conexión. No pongas en juego la estabilidad de tus hijos, pero aclara tu relación con tu esposa. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Una amistad pondrá en tus manos la solución a ese problema que tanto te había complicado. La persona que te interesa ha cambiado de actitud, no te quedes con las dudas y enfréntala.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tu persistencia te está haciendo destacar, solo cuida tus comentarios, no faltarán las intrigas o enemigos. En lo familiar, aún sigues marcando distancia con esa persona que desea acercarse.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Termina una etapa de limitaciones, llegará a tus manos una oferta laboral que conviene aceptar. Tu carisma y espontaneidad está generando ilusión en alguien y no lo estarías percibiendo.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Espera a tener todos los elementos necesarios antes de iniciar ese proyecto, no conviene precipitarse. Un asunto sin importancia podría generar discrepancias con tu entorno familiar, evítalo.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tu naturaleza te inclina a imponerte, hoy evítalo para que puedas llegar a buenos acuerdos con tu entorno. Alguien interesado en conocerte tomará iniciativas, de ti depende llegar a algo más.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás que atender asuntos documentarios de cierta complejidad, asesórate y todo lo resolverás. Llegó el momento de aclarar los malos entendidos que te alejaron del amor, volverá la paz.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te motivará un nuevo proyecto, no te será difícil hacerlo realidad. Llega una etapa de logros y satisfacción. Las dudas no te permiten tomar decisiones, acércate a esa persona, no te arrepentirás.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Recibes noticias respecto a ese cambio que buscabas en lo laboral, no lo dudes y aprovecha la oportunidad. Tomas la decisión de alejarte de esa persona que intentaba manipularte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No confíes en todo lo que se ponga al frente, podrías vincularte en proyectos que no te convienen. Tus esfuerzos por recuperar equilibrio y tranquilidad se notarán, hoy tu imagen brillará.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Estás por tomar decisiones importantes sin contar con toda la información necesaria, no te apresures. En el amor, no es el momento de aclaraciones, podrías perder la paciencia.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tu capacidad para cerrar acuerdos y negociar te permitirá establecer una alianza exitosa. Llegan buenas noticias a nivel familiar, tu entorno se alegrará y sentirás una mayor unión.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Estarías perdiéndole paciencia a un superior, recupera la calma y muestra tu lado conciliador. La persona que te interesa esta mostrándose indiferente para llamar tu atención, acércate.



FUERA DE TIEMPO
MOLIBDENO
RIO DE VENEZUELA
ORO
RICARDO GARECA
PERO (ITAL.)
CUADRO DE HORTALIZAS
DIGNIDAD PAPAL
PRECIO MAXIMO
CIBELES
TALIO
TRIPLICADA
RASPAR LA SUPERFICIE
CAMPEON
... PITT (ACTOR)
ACOMODAR ALGO A OTRA COSA
PRIMERAS LETRAS
CREMA DE LA LECHE
A NIVEL
FABULISTA GRIEGO
EQUIPO (INGL.)
UTILIZA
PONER EL PIE SOBRE ALGO
RENIO
TIZA
VOCALES SUCESIVAS
SINONIMO: OLA
ANTIGUO NOMBRE DE TOKIO
7 Y 22 DEL ABECE
PREFIJO: DIOS
SUPERIOR
ANTIGUA MEDIDA CHINA
ATENTO, COMEDIDO
HUESO DE LA CADERA
COLOR DE CABALLO (PL.)
BAILE DE PAREJA
23 Y 19 DEL ABECE
PARECIDO AL JILGUERO
RIO DE SUIZA
TARDANZA
CONSTELAC. BOREAL
2 NOTA MUSICAL
ESCANDIO
MASCOTA (INGL.)
55 (ROM.)
SINONIMO: CIMIENTO
ALCOHOLICOS ANONIMOS
ROENTGEN
CIUDAD DE UCRANIA
TEATRO MODERNO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

¿Es bueno beber jugo de naranja?

Durante años, el jugo de naranja fue símbolo de un desayuno saludable. Sin embargo, en tiempos recientes se le ha criticado por su contenido de azúcar, generando temor injustificado, llevando a muchas personas a eliminar una fuente natural de nutrientes que, cuando se consume con moderación puede ser muy beneficioso.

Es bueno aclarar que, consumir la fruta entera sigue siendo ideal porque contiene fibra, la cual ralentiza la absorción de azúcares. Pero eso no significa que un vaso de jugo natural, en las mañanas, sea perjudicial. Al contrario, puede formar parte de una buena alimentación. Hay un antiguo dicho que lo resume así: "La naranja en la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche lata."

Este refrán popular indica que el mejor momento para consumirla es por la mañana, cuando el cuerpo necesita una suave activación digestiva tras el ayuno nocturno.

Beber jugo de naranja natural por la mañana puede estimular los jugos gástricos, mejorar la digestión y aportar vitamina C, antioxidantes y ácido cítrico, que ayudan a absorber mejor el hierro.

Aunque contiene azúcares naturales, la clave está en la moderación. Un vaso (200 ml) es suficiente. Pero ojo: estamos hablando de jugo natural y fresco. Un jugo natural se puede potenciar aún más agregando superalimentos como:

- Levadura de cerveza: rica en proteínas y vitaminas B.
- Microalgas como la espirulina.
- Lecitina de soya, buena para el cerebro.
- Magnesio (cloruro), que al combinarse con el ácido cítrico forma citrato de magnesio, altamente absorbible.

RECUERDA:

- Tómalo por las mañanas.
- Evita más de un vaso al día.
- Prefiere jugo natural y combínalo con alimentos funcionales.

Un vaso de jugo de naranja bien tomado puede ser parte de una nutrición saludable y una excelente forma de iniciar el día.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

CALIFORNIA En el marco de su conferencia anual, Google I/O 2025, la compañía tecnológica presentó una herramienta que permite a los usuarios "probarse" prendas virtualmente, a partir de una foto de cuerpo entero.



Rayo blanco aparece en cielo de EE. UU.

COLORADO. La noche del 17 de mayo, los residentes de los estados norteamericanos de Colorado, Nuevo México y Kansas se sorprendieron al presenciar un extraño rayo de luz blanca, que destacaba entre las auroras rosadas y púrpuras del cielo.
El astrónomo Jonathan McDowell, del Centro de Astrofísica Harvard-Smithsonian, confirmó que se trataba de la etapa superior del cohete Zhuque-2E de China, lanzado desde el Centro de Lanzamiento de Satélites de Jiuquan.